



مقیاس سنجش صبر برای نوجوانان

دانش آموز عزیز

خواهشمند است، وضعیت خود را در هر عبارت، با ضربدر در پلسخنمه مشخص نمایید. همکاری شما ما را در انجم يك کار پژوهشی یاری خواهد کرد.

- ۱- زمانی که با مشکلي رو به رومیشوم، با نماز خواندن از خدا کمک می‌گیرم.
- ۲- من از گرفتاری‌های زندگی‌م به دیگران شکایت می‌کنم.
- ۳- من در نگه کردن به هر آنچه دیدنی هست برای خود محدودیتی قابل هستم.
- ۴- در برابر سختی‌های زندگی بسیار مقاومت می‌کنم.
- ۵- اگر با مشکلي مواجه شوم، آن را تحمل می‌کنم تا بالاخره راه چاره‌اي برای آن پیدا کنم.
- ۶- مراقبت و مداومت در نمازهای پنج‌گانه، از برنامه‌ي روزانه‌ي من است.
- ۷- اگر کسی در حق من بدی کند، به شدت با او مقابله می‌کنم.
- ۸- معتقدم هر سختی و شنواری‌اي که از جانب دیگران به من می‌رسد، آزمایشی از سوی پرورگارم است.
- ۹- وقتی در زندگی چیزی را از دست می‌دهم، با یادآوری نعمت‌هایی که دارم، آن رنج را بهتر تحمل می‌کنم.
- ۱۰- من در گفتن هر آنچه گفتمی هست برای خود محدودیت قابل می‌شوم.
- ۱۱- در مقابل خطاهای دیگران خود را کنترل می‌کنم.
- ۱۲- دوستن و طرفین مرا به خوش قولی می‌شناسند.
- ۱۳- طلعه‌ن یا تمسخر طرفین و دوستن باعث نمی‌شود خلاف ارزش‌هایی که بدن معتقدم رفتار کنم.
- ۱۴- من به هنگام انجم دادن يك کار جدی و مهم، بعضی از کارهای لذت‌بخش و غیرضروری را ترك می‌کنم.
- ۱۵- من هنگامی که در راه رسیدن به هدفم به سختی یا مشکلي دچار شوم، هدفم را تغییر می‌دهم.
- ۱۶- من در شنیدن هر آنچه شنیدنی هست، برای خود محدودیت قابل می‌شوم.
- ۱۷- اگر من و دوستم قهر کنم، زودتر از او برای آشتی اقدام می‌کنم.
- ۱۸- من در زمل انجم کار خیر مراقب هستم آن کار رنگ خدایی داشته باشند.
- ۱۹- به عهده‌ي که با خدا می‌بندم، وفادار می‌مانم.
- ۲۰- من پلسخ بدی را با خوبی می‌دهم.
- ۲۱- من در برابر فتنار خولسته‌هایم ناتول هستم.
- ۲۲- من در حوادث ناگوار یا غیرمنتظره زودتر از طرفین بر خود مسلط می‌شوم.
- ۲۳- در سختی‌ها و گرفتاری‌ها به ناامیدی دچار می‌شوم.
- ۲۴- اگر به هر دلیل یکی از نمازهای واجیم قضا شود، فوراً قضای آن را به جامی آورم.
- ۲۵- من وقتی به شروع کاری تصمیم می‌گیرم، آن قدر ادلمه می‌دهم تا آن کار را به پایل رسانم.
- ۲۶- من اگر کار ناشلیستی انجم دهم، سعی می‌کنم آن را با يك کار خوب جیرن کنم.
- ۲۷- من در رفت و آمدهای روزانه، برای خود ضوابط و محدودیت‌هایی قابل می‌شوم.



- ۲۸- اگر زمل رنج وسختی طولانی شود، دچار بی تابی می شوم.
- ۲۹- ایمن دارم در دل شکیبایی و تحمل سختی ها، راحتی و گشایش هست.
- ۳۰- کارهای شوار، بیش از آنکه مرا ناامید کنند، وادارم می سازند باشکیبایی درصدد غلبه بر آن برایم.
- ۳۱- من با تحمل فشارهای زندگی، به دنبال عاقبت خیر هستم.
- ۳۲- در قضاوت نسبت به دیگران عجله می کنم.
- ۳۳- وقتی در صف هستم، انتظار کشیدن برایم شوار است و کلافه می شوم.
- ۳۴- من به هنگام گرفتاری، همواره به یاد لسن های با لست می افتم.
- ۳۵- بی حوصلگی و سستی، فرصت پیشرفت را از من می گیرند.
- ۳۶- من عاقبت به دلستن لسرائر دیگران هستم.
- ۳۷- من به هنگام خشم، نلسز می گویم.
- ۳۸- وقتی فکر می کنم که مشکلاتم می توانستند شوارتر از اکنون باشند، احساس قوت می کنم.
- ۳۹- من وقتی در کاری موفق نمی شوم، از آن نلسرد می شوم.
- ۴۰- من دوستانم را به کارهای خوب سفارش می کنم.
- ۴۱- من برخی از کارها را برخلاف رضایت والدین انجام می دهم.
- ۴۲- من در برابر آزار همسایگان، تحمل را از دست می دهم.
- ۴۳- اگر کسی از من انتقاد کند، سعی می کنم در فرصت مناسبی تلافی کنم.
- ۴۴- من برای موفقیت و سعادت مند شدن بسیار تلاش می کنم.
- ۴۵- من مقداری از پول ماهیانه یا هفتگی ام را به صندوق صدقات می اندازم.
- ۴۶- من قبل از انجام هر کاری، به رضای خدا از انجام آن کار توجه می کنم.
- ۴۷- من از هر چیزی خوشم بیاید آن را می خرم.